1

3

5

2

4

L'univers bariolé de la « **pasta** » et des **sauces**

Les italiens ont l'art et la manière de sublimer des aliments aussi simples que la tomate ou les pâtes, pour le plus grand bonheur de nos papilles. Une cuisine savoureuse où légumes et céréales mènent la danse sur une note d'huile d'olive. A tavola !

Pendant longtemps, c'est en Italie, berceau de la « pasta », où ont convergé durant des siècles toutes les pâtes connues : aussi bien celles en provenance d'Orient que d'Extrême-Occident. La Sicile y joue en l'occurrence un rôle central. Les pâtes y sont dites génoises, Gênes étant effectivement le plus grand centre portuaire de commercialisation (mais non de fabrication) des pâtes siciliennes au Moyen Âge central. Elles se répandent dès lors sur toute la Péninsule. Le célèbre poète Dante confirme que vers 1 300 *"tutto quello che le Italiano mangiano e siciliano"*, autrement dit que tous les italiens mangent « à la sicilienne » (sous-entendant bien entendu la pasta).
Rien d'étonnant qu'ils soient premiers producteurs de pâtes et les premiers consommateurs, avec pas moins de 28 kg par personne et par an, sans compter d'innombrables variétés de sauces qui les accompagnent.
Quant à leur arrivée en France, déjà consommées dans la Rome du 3e siècle avant Jésus-Christ, les pâtes ont traversé les Alpes au 16e siècle. Longtemps réservées à l'aristocratie, leur consommation s'est généralisée à partir du début du 20e siècle. Or il faut reconnaître néanmoins que ce n'est que très récemment que nous consommons d'autres variétés que nos éternelles coquillettes et nouilles, tandis que les italiens mangent toutes sortes de pâtes (fraîches, sèches, longues, plates, courtes...) que ce soit en plat principal ou encore en soupe (la minestrone !). Il faut savoir également que contrairement à quelques à priori, la diversité des formes des pâtes confèrent au produit une diversité de goût, d'autant plus que chacune d'entre elles se marient mieux avec une (voire plusieurs) sauces, en particulier.

10

Au royaume des pâtes « al dente »

Longues ou courtes, en rubans, en tubes ou torsadées, fraîches ou sèches, farcies ou pas, la réglementation concernant la composition des pâtes alimentaires sèches est très précise : elles ne peuvent contenir que de la semoule de blé dur, de l'eau et du sel. Les seuls ajouts autorisés sont des œufs et des légumes. Contrairement à leur réputation, les pâtes ne font pas grossir, elles sont d'excellents sucres lents riches en glucides complexes et pauvres en matière grasse. Elles sont à la base d'une alimentation saine et équilibrée et se marient bien à l'huile d'olive, aux vertus nutritionnelles reconnues ; au fromage ; aux légumes secs (lentilles, pois, haricots...) riches en acides aminés essentiels... L'idéal est de précéder le plat de pâtes d'une salade et de terminer par un fruit.
Les pâtes sont réparties en deux grandes familles, héritage de traditions culinaires très ancrées dans le quotidien. Les **pâtes fraîches** (surtout utilisées dans le Nord de l'Italie) et les **pâtes sèches** que nous utilisons tous couramment (spécialité du Sud de l'Italie - région de Rome comprise). Ces deux grandes familles se déclinent également en **pâtes longues** classées en fonction de leur largeur : larges et plates *(fettucine, tagliatelles...)*, plus larges encore (des *parpadelles* jusqu'aux *lasagnes*), longues et fines *(spaghetti, linguine)* et les ultra-fines *(vermicelli, capelli d'angelo...)*. Dans ce groupe et en matière de pâtes fraîches, les plus connues sont sans nul doute les tagliatelles qui de part leur composition (œufs, farine de blé tendre), sont des pâtes de riches... que l'on fabrique artisanalement, dans beaucoup de maisons de Bologne notamment, tout le contraire des pâtes sèches, les pâtes des « pauvres », fabriquées industriellement. Préférer les accommoder avec du beurre et/ou de la crème fraîche plutôt que les traditionnelles sauces à l'huile d'olive et à la tomate. La sur cuisson (2-3 mn au plus), ici comme pour les pâtes fraîches en général, est synonyme de catastrophe, en perdant leur élasticité elles deviennent collantes.
Quant aux **pâtes courtes**, on en distingue une très grande variété, surtout depuis l'invention des pâtes sèches industrielles, les machines permettant toutes sortes de fantaisie. C'est le cas des *fusilli* (originaires de Campanie) dont le résultat final est né d'évolutions techniques considérables. Au début, les *fusilli* étaient des cordons de pâtes de blé dur enroulés en spirale autour d'une aiguille de fer. L'aiguille était retirée une fois la pâte sèche. En matière de pâtes courtes on peut également citer les farfalle (ou papillons), ces derniers étant originaires de la région de Bologne et d'autres variétés plus traditionnelles : *les penne, les maccheroni, les tortiglioni, les giganti, les bombardoni...*

L'art d'accommoder les pâtes « al dente »

Avec plus de 300 variétés de pâtes, il est difficile de retenir, pour chacune d'entre elles, quel type de recette est la plus appropriée. Or chaque forme de pâtes à un type de sauce particulière. Pour Sacla, leader italien dans les sauces haut de gamme, les pâtes longues et fines s'accommodent le mieux avec des sauces qui s'accrochent aux pâtes, par exemple celles à base d'huile d'olive ; pour les pâtes courtes il vaut mieux utiliser des sauces riches en morceaux (de viande et/ou légumes) qui remplissent les plis et les creux ; les pâtes farcies requièrent des sauces qui mettent en valeur la garniture sans la masquer.
Tour d'horizon des principales caractéristiques et

6

7

8

9

1 - Alpina Savoie
2 - Coupe des taglietti
3, 4 et 7 - Différentes variétés de pâtes
5 et 8 - Pâtes cuisinées selon Alpina Savoie
6 - Préparation de la Pasta au XIVe siècle
9 - Sauces Panzani et Saclà
10 - Velouté roquette et topinambour selon Saclà

façons d'accommoder les pâtes. Les **cannellonis** sont des pâtes longues, larges et creuses, les recettes proposées sont souvent farcies à la viande, recouvertes de sauce et de fromage, puis passées au four. Elles peuvent aussi être bouillies, farcies et cuites en friture. Les **cheveux d'ange** ou cappelli di angelo sont des pâtes longues et minces séchées et enroulées pour éviter qu'elles ne cassent. Délicates, elles s'accompagnent de sauces légères ou se servent en potage. Les **coquilles** ou conchiglie sont des pâtes courtes et en formes de coquillages. Une espèce plus grosse est idéale avec des farces, les plus petites accueillant dans leurs cavités des sauces légères et raffinées. Bonnes également en salade ou dans un potage. Les **lasagnes** sont des feuilles de pâtes longues et rectangulaires souvent disposées en couches et garnies avec de la viande, du poisson, de la sauce aux légumes, du fromage... et cuites au four (certaines marques n'ont pas besoin d'être bouillies avant). Elles peuvent aussi être farcies, roulées et cuites comme des cannellonis au four. Elles donnent un plat savoureux et consistant. Les macaronis sont des pâtes courtes en forme de tubes souvent utilisées dans des plats au four. Les **macaronis** au fromage sont un classique. Les **orecchiette** sont également courtes en formes de « petites oreilles ». Souvent faites à la main, ces pâtes sont sans œufs et avec une texture plus ferme que d'autres. Elles se marient bien avec des sauces un peu épaisses à base de poisson ou de légumes. Les **papillons ou farfalle** sont courtes en forme de papillons. Elles sont délicieuses avec des sauces à la viande et aux légumes qui restent dans leurs replis. Leurs formes se prêtent à des garnitures originales. Les **penne**, pâtes courtes en formes de tubes, semblables aux macaronis, mais avec les extrémités coupées en pointe se marient bien avec des sauces riches quand elles ont des rainures (« penne rigate »). Elles sont parfaites aussi pour un gratin. Les **spaghettis** longs et fins et dont le nom vient de l'italien « spago » (corde), sont les pâtes les plus connues. Elles s'accommodent bien avec toutes sortes de sauces, de la plus simple avec du basilic à la fameuse bolognaise. Les **tagliatelles** sont longues et plates en formes de rubans, semblables aux **fettucine**. Elles sont particulièrement savoureuses avec des sauces à la crème car celles-ci adhèrent mieux que les sauces plus consistantes. Les **torsades ou fusilli** sont courtes et torsadées, elles sont très bonnes avec des sauces riches à la viande ou au fromage, qui adhèrent bien aux boucles. Elles sont également excellentes en salade.

Des gammes de sauces innovantes

Les sauces représentent un des points culminants de l'art culinaire, et c'est souvent d'elles que dépendent la saveur et la perfection d'un met et en particulier les pâtes. Les marques et recettes ne manquent pas. Sortir des sentiers battus est le maître mot. À chacun d'innover !
Les différentes marques se plient en quatre pour offrir une gamme aujourd'hui très vaste.

Barilla leadership du marché transalpin des sauces pour pâtes réaffirme son ancrage avec le lancement de deux recettes « Alla Ricotta » au goût frais et léger : Légumes Grillés « Alla Ricotta » qui accompagnent idéalement les pâtes Rigate ou les Fusilli - Poivrons & Olives « Alla Ricotta » : un mariage aromatique que les amateurs de vraies pâtes à l'italienne consommeront de préférence avec des Tortiglioni ou des Castellane.

Pour **Saclà**, positionné sur un segment haut de gamme, pâtes et sauces se conjuguent à l'infini, l'évolution du marché tendant vers des recettes originales et modernes. Les pastagusto, littéralement « goût des pâtes », est une gamme de sauces alliant fantaisie et authenticité.
Elle compte sur 12 références dont la toute nouvelle : aubergines alla parmigiana (texture onctueuse et riche en Parmigiano Reggiano), une réplique incontournable de la recette italienne « Melanzane alla Parmigiana ».
Quant à sa nouvelle gamme premium « L'Arte di Saclà » elle se décline au format mini avec des sauces très versatiles, pour deux personnes, idéales avec des pâtes, de la viande, du poisson ou en assaisonnement de salades (Nouveautés : pesto alla genovese et pesto à l'aubergine).
Pour **Panzani**, le numéro un des pâtes et sauces dans l'hexagone, sa Ligne & Saveurs est une déclinaison de sauces pour pâtes avec moins de 2 % de calories avec Tomates Basilic et des recettes du soleil.

À déguster également sa célèbre sauce bolognaise revisitée : au jambon, tomates, fromage ou pesto. Ou encore avec Qué Pasta, une sauce à la tomate qui apportera de l'originalité et de la saveur à tous les plats de pâtes.

Pâtes et sauces, mode d'emploi

Pour un plat de **pâtes servies chaudes**, elles doivent être cuites juste avant de les servir.
Quantité de pâtes par personne : sèches : 70/90 g, fraîches : 110/140 g, farcies : 160/190 g.
Les sauces d'accompagnement doivent être réchauffées avant d'accueillir les pâtes. Les sauces prêtes à l'emploi sont réchauffées dans leur pot, au bain marie, ou directement dans la poêle qui a servi pour leur cuisson avec les pâtes et un peu d'eau de cuisson. Ne pas oublier que les pâtes continuent à cuire, même après avoir été égouttées : il faut donc les accommoder et les servir rapidement. Pour des **recettes de pâtes froides**, préférer des pâtes à la tomate, au basilic aux champignons et aux olives d'Alpina Savoie, par exemple. Les pâtes sont égouttées et assaisonnées d'un filet d'huile, avant de les laisse refroidir dans un saladier traditionnel en remuant de temps en temps. Une fois refroidies, les accommoder avec la sauce préparée, puis les servir. En matière de cuisson, les faire cuire une minute de moins que le temps de cuisson indiqué. À la différence des plats de pâtes chaudes, les pâtes consommées froides ne sont pas servies immédiatement.